

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

младший возраст.

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Февраль.

«Сказочная зарядка»

Построение в колонну по одному.

Слушай сказочный народ, собираемся на сход.
Поскорее в строй вставайте, и зарядку начинайте.

Потягивание. Потягушки, потянись! Поскорей, скорей проснись.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

Давным-давно жил царь горох. И делал он зарядку.
Он головой крутил–вертел, и танцевал вприсядку.
Вверх ладони! Хлоп! Хлоп! По коленкам шлеп.
По плечам теперь похлопай, по бокам себя пошлепай.
Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой!
Вправо можем, влево можем! И крест-накрест руки
Сложим.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

По тропинке леший шел, на поляне гриб нашел.

Приседания.

Раз грибок, два грибок, вот и полный кузовок.
Леший охает - устал. Оттого что приседал.

Потягивания, руки вверх.

Наклон в стороны.

Леший сладко потянулся, а потом назад прогнулся.
А потом вперед нагнулся, и до пола дотянулся.
И налево и направо, повернулся вот и славно.
Леший выполнил разминку, и уселся на тропинку.

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Февраль.

«Прогулка в зоопарк»

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках, на пятках, ходьба дробным шагом, руки согнуты в когтях (едим на поезде). Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II. ОРУ основная часть.

«у жирафа рост большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«кобра нас пугает»

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«ежики»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.

!-4 перекаты на спине вперед и назад

«Лебеди»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.

«птички прыгают с ветки на ветку»

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Март.

«Веселые ребята»

I. Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. Ходьба приставным шагом боком, ходьба, перешагивая через гимнастические палки, руки в стороны, легкий бег. Бег с выполнением задания: подпрыгнуть. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.

II. Основная часть. ОРУ с маленькими мячиками.

Построение в две колонны, по ориентирам.

«ближе к солнышку»

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в другую руку.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«дотронься до носка»

И.П. сед с прямыми ногами, мяч перед собой.

1. наклонится вперед. Коснуться мячом носков ног.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«перекаты»

И.П. лежа на спине руки с мячом вытянуты перед собой.

- 1-4. перекатится на живот в правую и левую стороны.

«мы теперь как мячики»

И.П. у. с. мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках:

Пролезть под дугу, прикатывая мяч впереди себя. Пройти по дорожке приставным шагом..

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Март.

«В сказочном городе»

I. Вводная часть

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей на месте: высоко поднимая ноги, ходьба на носках, с поворотом вокруг себя, ходьба на ширине стопы. Легкий бег на месте, высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях перед собой, касаясь коленями рук. Ходьба с восстановлением дыхания.

II. Основная часть. ОРУ

Построение в круг.

«посмотри вокруг – какая красота!»

И.П. у.с. руки на пояс.

1. поворот головы в правую сторону.
2. поворот головы в левую сторону.

«городские силачи»

И.П. ноги на ширине плеч, руки вверх.

1. руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки.
2. руки в стороны.
- 3-4. повторить.

«веселые горожане»

И.П. сидя, упор сзади.

- 1-4. вдох через нос, рот закрыт.
- 5-10. выдох при закрытом рте, с произношением «ха-ха-ха»

«Гуляем по парку»

И.П. о.с.

1-20. ходьба на месте с активными махами руками; глубокие вдохи и выдохи через нос.

« с кочки на кочку»

И.П. прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну и другую стороны.

III Заключительная часть.

Ходьба по кругу широким шагом, приставным шагом правым и левым боком.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Апрель.

«в космосе»

I. вводная часть

Построение в шеренгу. Ходьба обычная (идем к ракете) Ходьба на носках. (посмотрим где наша ракета) Ходьба высоко поднимая колени. (поднимаемся в ракету) 3.2.1.-пуск! (Набираем скорость) бег в умеренном темпе.

II. Основная часть. ОРУ

«на старте»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. присесть. Руки через стороны вверх, хлопок над головой.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«наденем сапоги»

И.П. сед с прямыми ногами.

1. согнуть ногу, хлопок под коленом.
2. повторить с другой ногой.

«в космосе нет притяжения»

И.П. ш.с.

1-15. прыжки с одной ноги на другую.

«ах – как здесь интересно»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять руки через стороны вверх – вдох.
2. опуская плавно вниз – выдох – ах.

III Заключительная часть.

Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура мы дома.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Апрель

« В ритме танца»

I. вводная часть

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба под ритмичную музыку обычная руки на пояс в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом. Легкий бег с выполнением задания: подпрыгни и ударь по бубну. Ходьба обычная с перестроением в круг.

II. ОРУ основная часть. Ритмика.

«наклоны головы»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклонить голову вправо.
2. наклонить голову влево.

«поднимаем плечики»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять плечи вверх.
2. опустить плечи.

«поднимем пяточки»

И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. поднять пятки, не отрывая носки от пола.
2. вернуться в И.П.

«корзиночка»

И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.

«отдыхаем»

И.П. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Май.

«В гости к нам пришла весна»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки за спину, ходьба змейкой, легкий бег змейкой, построение в две колонны, по ориентирам.

II. Основная часть. ОРУ.

«теплый дождик»

И.П. о.с. руки за спину.

1. полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с левой рукой.

«красочная радуга»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх

1. наклон туловища в правую сторону, поднять руку вверх.
2. повторить в другую сторону.

«просypается природа»

И.П. сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить ноги.

1. поднять руки вверх, опустить ноги.
2. вернуться в и.п.

«прилетают птицы»

И.П. лежа на животе, руки и ноги в стороны.

1. поднять прямые руки вверх, прогнуться.
2. вернуться в и.п.

«бабочки перелетают с цветка на цветок»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. прыжки с продвижением вперед, 5-6 раз.
2. развернуться, прыжки в обратную сторону.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Май.

«Нам некогда скучать»

I. Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная, при движении дети берут из корзинки погремушки. Ходьба на носках, руки вверх, погребеть, высоко поднимая ноги, ударяя погремушкой по коленке. Ходьба широким шагом, руки в стороны, на каждый шаг над головой ударить погремушкой. Легкий бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

II. Основная часть. ОРУ с погремушками.

Построение в круг.

«КОЛОКОЛЬЧИКИ»

И.П. у.с. руки с погремушкой сомкнуты, опущены в низ.

1. подняться на носки, руки вверх погребеть.
2. вернуться в и.п.

«постучи по полу»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с погремушкой перед собой.

1. наклон туловища вниз, коснуться пола.
2. вернуться в и.п.

«барабан»

И.П. сед с ноги широко.

1. наклон вперед, постучать по полу.
2. вернуться в и.п.

« вертушка»

И.П. стоя на коленях. Руки перед собой.

1. поворот в сторону, погребеть.
2. вернуться в и.п.

«ноги вместе, руки врозь»

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.
2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.

III Заключительная часть.

Ходьба на месте с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. 2 младшая группа. Июнь.

«Здравствую лето»

I. Вводная часть.

Построение в круг. Ходьба на месте. Мы шагаем друг за другом, лесом и зеленым лугом.

Ходьба на носках, руки в стороны. Крылья пестрые мелькают.
Махи руками вверх и вниз. В поле бабочки летают.

Ходьба, высоко поднимая колени. 1.2.3.4 полетели, закружили.
А теперь пройдем немного, Поднимая выше ноги.

Ходьба, поднимая прямые ноги, не сгибая их в коленях. как солдаты на параде.
Мы шагаем ряд за рядом.

II. Основная часть. ОРУ.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай.

(вращение туловища вправо, влево)

Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку.

(приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком

(поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)

Подтянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.

(поднять согнутую в колене ногу, и удержать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало.

(прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем!

Чтоб дыханье успокоить.

(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

III Заключительная часть.

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками) Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад)

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. 2 младшая группа. Июнь.

«Хватит спать»

I. Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, ходьба, по линии руки в стороны, легкий бег. Бег змейкой. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.

II. Основная часть. ОРУ с ленточками.

Построение в две колонны, по ориентирам.

«тянемся к солнышку»

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить ленточку в др. руку.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«делаем поворот»

И.П. о.с.руки с ленточкой перед собой.

1. поворот в правую сторону.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«наклоны вперед»

И.П. ш.с. руки вдоль туловища.

1. наклонится вперед, руки вперед.

2. вернуться в и.п.

«перекаты»

И.П. у.с. руки с ленточкой опущены вниз.

1-4. перекатится на с пятки на носок, руки вверх, вниз.

«ноги вместе, руки врозь»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу в одной руке ленточка.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.

2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная, руки в стороны, вверх, помахать ленточкой, переложить ее в др. руку, вниз. Вперед переложить ленточку в другую руку,

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. 2мл.группа. Июль.

«Лето – прекрасная пора»

I.вводная часть

Построение в колонну, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег в рассыпную. Построение в рассыпную.

II.Основная часть. ОРУ.

«к небу, солнцу тянемся»

И.П. у. с. руки на поясе.

1. подняться на носки, голову потянуть вверх.
2. вернуться в и.п.

«головой качает слон»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. наклон головы вперед.
2. наклон головы назад.

«неваляшка»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на посл.

1. наклон туловища в правую сторону.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«цапля старая носатая»

И.П. о.с. руки на пояс.

1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с другой ногой.

«зайки – попрыгай Ки»

И.П. о.с. руки согнуты в локтях перед грудью.

- 1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. 2мл.группа. Июль

«Прогулка к морю»

I.вводная часть.

Построение в колонну по одному, мяч большой в руках. Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба на носках, руки с мячом вверх. Ходьба дробленным шагом, руки вперед, ходьба, приставным шагом боком, руки с мячом перед собой. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба с перестроением в круг.

II. Основная часть. ОРУ мячиками.

«солнце спряталось за тучку»

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх (выглянуло)
2. вернуться в и.п. (и снова спряталось)
- 3-4. повторить.

«берег слева, берег справа»

И.П. ш.с. руки с мячом перед собой.

1. поворот туловища в сторону.
2. вернуться в и.п.

«ВОЛНЫ»

И.П. о.с. Руки с мячом внизу.

1. присесть, руки с мячом вверх (вот накрыла нас волна)
2. вернуться в и.п.

«море волнуется раз»

И.П. руки с мячом опущены в низ.

1. наклонится вперед, руки с мячом вытянуть перед собой.

«мы теперь как мячики»

И.П. у. с. мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках: пройтись по бордюру, руки вверх, по линии, руки перед собой. Прыжки с мячом в руках из кружка в кружок.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Август.

«На лужайке поутру»

I. вводная часть.

Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корригирующей: по дорожке. Мы шагаем по дорожке, раз, два, дружно хлопаем в ладошки (ходьба обычная, хлопки над головой) Шли, шли, много камешков нашли (ходьба с наклонами вниз) поднимаем ручки к солнышку и тучке (Ходьба на носках, руки вверх) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег)

II. ОРУ основная часть.

«разминаем наши плечи»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1-8 мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать, мышцы будем разминать. (Круговые движения руками вперед и назад)

«мы теперь покрутим шей»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. круговые движения головой в правую сторону.
2. круговые движения головой в левую сторону.

«будем ноги поднимать»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. будем ноги поднимать, 1-2-3-4-5.

Выше поднимай колени, не ленись по переменке.

«а теперь мы приседаем»

И.П. у. с. руки на пояс.

1. приседаем, мы колени разминаем, ноги до конца сгибать. 1.2.3.4.5.

«Теплый дождик, лей, лей»

Мы от дождика бегом, дружно все не отстаем.

И.П. о.с. бег на месте.

III. Заключительная часть.

Вместе, весело идем не спешим, не отстаем. (ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянулись.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Август

«Осень пришла»

I. вводная часть.

Солнечным погожим днем, мы с друзьями в лес пойдем. (Ходьба обычная). Собираем землянику, ищем вкусную чернику. (Ходьба с наклонами вперед) на болоте две подружки, две зеленые лягушки (прыжки с передвижением по кругу) а теперь мы ручейки, побежим вперегонки (легкий бег по сигналу бег змейкой) а теперь ходьба на месте, левой, правой, стой на месте. Ходьба с перестроением в две колонны, по ориентирам.

II. Основная часть. ОРУ с осенними листочками.

«ветер вольный грозно дует»

И.П. о. с руки с листочками в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох, наклонится вправо, влево выдох.
2. вернуться в и.п.

«сильный ветер сосны крутит»

И.П. Ш.с. руки с листочками внизу.

1-4. наклоны вперед, выпрямится, прогнуться назад, выпрямится.

«медведь идет, ищет ягоды и мед»

И.П. У.с. руки с листочками перед собой.

1. присесть, руками обхватить колени руками.
2. вернуться в и.п.

«Белка прыгает так ловко»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с листочками вдоль туловища.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.
2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.

«как приятно пахнут травы»

И.П. о.с. руки внизу.

1. вдох, поднять через стороны руки вверх.
2. вернуться в и.п. выдох.

III Заключительная часть.

Погуляли, порезвились, а теперь пора домой. Ходьба обычная.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа.

Сентябрь.

«В зоопарке»

I. вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, ходьба широким шагом, руки на пояс. Ходьба змейкой приставным шагом правым боком. Ходьба в быстром темпе, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: руки вверх–вдох, вниз–вниз. (Ш.Ш.Ш)
Построение в три колонны, по ориентирам.

II. ОРУ Основная часть.

«у жирафа рост большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«кобра нас пугает»

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«ежики»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.

!-4 перекаты на спине вперед и назад

«Лебеди»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.

«птички прыгают с ветки на ветку»

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа.

Сентябрь.

«Цыплята»

I. вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена, руки за спину. Ходьба с выполнением задания присели. Ходьба в быстром темпе. Легкий бег. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: руки вверх–вдох, вниз–вниз.
Построение в круг.

II. ОРУ Основная часть.

«потянулись к солнышку»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

« посмотрели где кошка»

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«поклевали»

И.П. сед с прямыми ногами.

1. наклониться в перед, постучать по полу.
2. вернуться в и.п.

«погрели животики»

И.П. лежа на спине руки и ноги прямые.

1. перевернуться на живот.
2. вернуться в и.п.

«цыплята прыгают»

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

Здоровье в порядке, спасибо зарядки

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа.

Октябрь.

«Дети с палками идут»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному, за воспитателем. Дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки кверху поднимают (ходьба на носках, руки вверх) палки на пол положили, стали прыгать через них. (прыжки через палки с продвижением вперед) Потом палки положили, стали бегать и скакать. (бег в рассыпную) А теперь все палки взяли, и немного подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.

«стали палки поднимать»

И.П. ш. с. руки с палкой опущены вниз.

1. поднять руки вверх (стали палки поднимать)
2. вернуться в и.п. (стали палки опускать)

«наклоны в стороны»

И.П. о.с. руки с палкой перед собой.

1. наклонился вправо (стали дети наклоняться)
2. вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться)
- 3-4. повторить в другую сторону.

«приседания»

И.П. о.с. руки с палками внизу.

1. присесть, руки вперед (стали дети приседать)
2. вернуться в и.п. (потом вместе все вставать)

«прыжки через палки»

И.П. у.с. палки лежат на полу.

1. перепрыгнуть через палку.
2. повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

«вверх вниз»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой вниз.

1. поднять руки вверх – вдох.
2. Руки опустить в низ – выдох.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись.

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа.

Октябрь.

Физкультминутка «раз, два, раз, два»

И.П. ос. Ходьба на месте.

Раз, два, раз, два. Шагает дружно детвора.

Шире шаг не зевай, к завтраку не опоздай!

И.П. у.с. руки вдоль туловища. Встать на носки, руки вверх, потянуться.

Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет.

Руки к солнышку потянем. Здравствуй – солнышку мы скажем!

И.П. о.с. руки на пояс. Повороты головы в стороны.

Бежит тропинка через луг, ныряет влево, вправо.

Куда не глянь, цветы вокруг, да по колено травы.

И.П. ш.с. руки опущены. Поднять руки в стороны, вверх.

Силачи мы, силачи, в руках держим кирпичи.

Их мы на пол не бросаем, а все выше поднимаем.

И.П. пятки вместе, носки врозь. Приседания.

Пчелка в поле прилетела. Зажужжала, загудела.

Села пчелка на цветок, собирать тебе медок.

«мы поставили пластинку»

(ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Мы поставили пластинку, и выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись.

(бег на месте)

Начинаем бег на месте, финиш метров через двести.

Хватит, хватит, прибежали, потянулись, подышали.

(повороты туловища в стороны)

Ноги крепкие расставим, поворачиваться станем.

Вправо, влево, не ленись, вправо, влево, повернись.

(Наклоны туловища)

Вот мы руки развели, словно удивились, и друг другу до земли, в пояс поклонились.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Ноябрь.

«В магазине игрушек»

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках руки вверх, на пятках, руки за спину, ходьба гусиным шагом, руки на коленках. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II. ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями

«надуваем шарик»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки в стороны – вдох.
2. вернуться в и.п. – выдох.
- 3-4. повторить.

«самолетики»

И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1. подняться на колени, круговые движения руками. – вдох.
2. вернуться в и.п. Р.р.р.р. – выдох.
- 3-4. повторить.

«пчелка»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. Вдох.

- 1-4 перекаты на спине вперед и назад.
- Вернуться в и.п. выдох.

«Лебеди шипят»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

- 1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш.

«Барабанные палочки»

И.П. о.с.

Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Ноябрь.

«Чтобы сильным стать и ловким»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Чтобы сильным стать и ловким, начинаем тренировку (ходьба обычная). Мишки вышли на дорожку, поднимают они ножку. (Ходьба, поднимая колени). походили, поразмялись, в рассыпную разбежались (бег в рассыпную) все на место прибежали, отдохнули, подышали. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ флажками.

«отдохнули, подышали »

И.П. ш. с. руки с флажками опущены вниз.

1. поднять руки вверх (вдох)
2. вернуться в и.п. выдох.

«повороты в стороны»

И.П. о.с. флажок в руках, опущенных вдоль туловища.

1. поворот влево.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«приседания»

И.П. о.с. руки с флажком внизу.

1. присесть, руки вперед помахать флажками.
2. вернуться в и.п.

«вверх вниз»

И.П. лежа на животе, руки ноги прямые.

1. поднять руки вверх – помахать флажками.
2. вернуться в и.п.

«ноги вместе, руки врозь»

И.П. ш.с. руки вдоль туловища.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки в стороны.
2. подпрыгнуть, вернуться в и.п.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная, с выполнением задания для рук: вверх, за спину, в стороны, за голову.

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Декабрь.

«Заячья зарядка»

I. Вводная часть.

Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корригирующей: заяц вышел погулять, 1.2.3.4.5. (Ходьба обычная) по тропинке шел, и морковку нашел. (Ходьба по дорожке с наклонами вниз) по сугробам лесным, зайчик наш шагает (Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны) зайчик наш боится волка, убегает прочь он ловко (легкий бег) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег, змейкой оббегая кубики)

II. ОРУ основная часть.

«зайка наш боится волка»

И.П. о. с. Руки на пояс.

1-2. поворот головы в сторону. Смотрит в стороны он зорко.

3-4. повторить в другую сторону.

«не растет зимой капуста»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклонился вправо, пусто.

2. наклонился влево, пусто.

«лисица замечает хвостом следы»

И.П. стоя на коленях. Руки свободно.

1-2. сесть на пол у правой пятки.

3-4. повторить в другую сторону.

«на полянке лесной, зайки прыгают гурьбой»

И.П. у. с. руки на пояс.

1. прыжки на месте, на носках. Прыг-скок, прыг-скок, и за кусток.

15-20 прыжков.

«заячья беседа»

И.П. о.с.

1. руки через стороны вверх. Глубокий вдох через нос.

2-3. выдох с произношением звука, м. м.м. при закрытом рте.

III. Заключительная часть.

Вместе, мы домой идем не спешим, не отстаем. (Ходьба с выполнением задания для рук). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянись.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Декабрь.

«Чудесный праздник – новый год»

I. Вводная часть

Построение в круг. Ходьба, по кругу держась за руки. Ходьба на носках в круг и из круга. Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег в рассыпную. Построение в круг.

II. Основная часть. ОРУ.

«Вот какая елочка нынче у ребят»

И.П. у. с. руки на поясе.

1. подняться на носки, руки вверх.

2. вернуться в и.п.

«развесим игрушки»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. наклон туловища вперед.

2. наклон головы назад.

«неваляшка»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на посл.

1. наклон туловища в правую сторону.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону.

«цапля старая носатая»

И.П. о.с. руки на пояс.

1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с другой ногой.

«зайки – попрыгай Ки»

И.П. о.с. руки согнуты в локтях перед грудью.

1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Январь.

«Мы мороза не боимся»

I. вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: с высоким подниманием колен, руки за спину, скользящим шагом, махи прямыми руками. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны по ориентирам.

II. ОРУ основная часть с гимнастическими палками.

«играем с ветром»

И.П. ш.с. руки с палкой внизу.

1. поднять руки вверх, наклон в правую сторону.
2. вернуться в и.п.

«катаемся с горки»

И.П. у.с. руки с палкой в низу.

1. присесть руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«дотронься коленом»

И.П. сед с прямыми ногами, руки с палкой перед собой.

1. поднять прямую ногу, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«саночки»

И.П. лежа на животе, руки с палкой перед собой.

1. поднять прямые руки вверх, прогнуться.
2. вернуться в и.п.

«прыгаем через сугроб»

И.П. Стоя перед палкой, руки на пояс.

- 1-10. прыжки через палку в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: махи назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. 2 младшая группа. Январь.

«Мы зарядку делать будем»

I. вводная часть.

Физкультминутка «мы зарядку делать будем»

И.п. о.с. руки вдоль туловища.

Мы зарядку делать будем, мы руками быстро крутим.

То назад, то вперед, а потом наоборот.

(вращение прямых рук назад и вперед)

Наклоняемся пониже, ну – кА, руки к полу ближе.

Выпрямились, ноги шире, тянем спину, три, четыре.

(наклоны вперед)

На площадке красный мячик, выше всех сегодня скачет.

Вместе с мячиком скачу, до небес достать хочу.

(прыжки на двух ногах, на месте)

Стоп! Закончилась зарядка, вдох и выдох для порядка.

(руки вверх – вдох, вниз через стороны – выдох)

Физкультминутка «говорит цветку цветок»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

Говорит цветку, цветок: подними – кА свой листок.

(Поднять прямые руки через стороны вверх)

Выйди на дорожку да притопни ножкой.

(ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Да головкой покачай, утром солнышко встречай.

Стебель наклони слегка, вот зарядка для цветка.

(наклоны головы стороны)

А теперь росой умойся, отдохни и успокойся.

Наконец готовы все день встречать во всей красе.

(встряхивания кистями рук)

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: махи назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Гимнастика вся с февраля по январь.

Сентябрь	в зоопарке	Цыплята
Октябрь	Дети с палками идут	Физ. минутка 1,2.
Ноябрь	В магазине игрушек	Чтобы сильным стать и ловким.
Декабрь	Заячья зарядка.	Чудесный праздник новый год
Январь	Мы мороза не боимся	Мы зарядку делать будем
Февраль	Сказочная зарядка	Прогулка в зоопарк
Март	Веселые ребята	В сказочном городе
Апрель	Юные космонавты	В ритме танца
Май	В гости к нам весна.	Нам некогда скучать.
Июнь	Здравствуй лето.	Хватит спать.
июль	Лето прекрасная пора	Прогулка к морю
август	На лужайке поутру	Осень пришла.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

средний возраст.

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Сентябрь.

«Осень – золотая пора»

I. Вводная часть.

В лес осенний мы пойдем, и грибочков наберем. Раз, два, Раз, два, шагает дружно детвора. (Ходьба обычная.) Мы шли, шли землянику нашли 1.2.3.4.5. начинаем собирать. (Ходьба с наклонами) Вот и мостик впереди, надо по нему пройти (ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.) Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет (ходьба на носках, руки вверх) походили, поиграли потом быстро побежали. (Легкий бег) ходьба с перестроением в две колонны.

II. ОРУ основная часть.

«ветер тихо клен качает»

И.П. о. с. одна рука вверх, другая вниз.

1. наклон в правую сторону. Вправо, влево наклоняет.
2. поменять руки местами.

«к речке быстрой мы спустились»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклон вперед, руки вниз. Наклонились, и умылись.
2. вернуться в и.п. Коснуться руками лица.

«мы к лесной полянке вышли»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.
2. вернуться в и.п.

«птицы начали летать»

И.П. лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.
2. вернуться в и.п.

«ножки разомнем сейчас»

И.П. у.с. руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз.

- 1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

В путь обратный мы пойдем и грибочков наберем. (Ходьба по кругу, выполняя приседания) Раз грибок, два грибок положили в кузовок.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Сентябрь.

«Топ, топ, по паркету»

I. Вводная часть

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная под ритмичную музыку «топ, топ по паркету» Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, хлопки над головой. Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны, махи вверх и вниз. Перестроение в круг ходьба приставным шагом в круг и из круга спиной вперед. Ходьба приставным широким шагом, в сторону держась за руки. Легкий бег, бег выполнением задания: присесть, подпрыгнуть. Ходьба обычная.

II. ОРУ основная часть. Ритмика.

«пятки вместе пятки врозь»

И.П. ноги вместе, руки на пояс.

1. под музыку пятки врозь, носки на месте.
2. пятки соединить.

«вверх, вниз плечики»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять плечи вверх.
2. опустить плечи.

«топ, топ, сапожок»

И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. поднять ноги вверх.
2. вернуться в И.П.

«корзиночка»

И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.

«хлопки»

И.П. лежа на спине ноги прямые, руки вдоль туловища.

1. поднять правую. Левую ногу, хлопок под коленом.
2. вернуться в и.п.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны, махи вверх, вниз, за спину 3. хлопка.

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Октябрь.

«Золотой листопад»

I. вводная часть.

Построение в шеренгу. Равнение, приветствие, поворот прыжком на право. Ходьба обычная (по тропинке, по лесной) Ходьба на носках, руки в стороны, вверх, наклоны в стороны. (В лесу ветер разгулялся и стал елочки качать). Ходьба приставным шагом боком по гимнастической скамейке, руки в стороны. (По мостику перейдем через речку) Легкий бег. (К озеру мы побежим) Бег, змейкой оббегая кегли. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания. (Прибежали, отдышались)

II. Основная часть. ОРУ с маленькими мячиками.

Построение в две колонны, по ориентирам.

«ближе к солнышку»

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в другую руку.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«дотронься до носка»

И.П. сед с прямыми ногами, мяч перед собой.

1. наклонится вперед. Коснуться мячом носков ног.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«гимнасты»

И.П. лежа на животе. Руки с мячом и ноги прямые.

- 1-4. прогнуться в спине, покачаться вперед, назад.

«перекаты»

И.П. лежа на спине руки с мячом вытянуты перед собой.

- 1-4. перекатится на живот в правую и левую стороны.

«мы теперь как мячики»

И.П. у. с. мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках. Пролезть под дугу, прокатывая мяч впереди себя. Пройти по гимнастической скамейки, мяч в прямых руках, над головой.

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Октябрь.

«Строим скворечники»

I. вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны.

II. Основная часть. ОРУ с кубиками.

«пилим доски»

И.П. о. с кубик в правой руке, согнутом в локтевом суставе.

- 1-8. руки не разгибая поочередно вперед и назад.
- 1-8. переложить кубик в левую руку и повторить упражнение.

«сложим доски»

И.П. сед с прямыми ногами, кубик перед собой.

1. наклонится вперед. Положить кубик.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. наклонится взять кубик.

«майна, вира»

И.П. лежа на животе. Руки с кубиком и ноги прямые.

- 1-4. прогнуться в спине, поднять руки с кубиком вверх, удержаться.
- 5-6. вернуться в и.п.

«сколачиваем скворечник»

И.П. стоя на коленях, кубик в обеих руках.

- 1-4. наклон вперед, постучать кубиком по полу.
- 5-6. вернуться в и.п.

«вот и птицы прилетели»

И.П. лежа на животе.

- 1-4. приподняться, руки в стороны, махи вверх и вниз.
- 5-6. вернуться в и.п.

«мы строили, строили и наконец, построили»

И.П. у. с. кубик на полу, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах, вокруг кубика.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Ноябрь.

«Мы зарядку делать будем»

I. вводная часть.

Физкультминутка «мы зарядку делать будем»

И.п. о.с. руки вдоль туловища.

Мы зарядку делать будем, мы руками быстро крутим.

То назад, то вперед, а потом наоборот.

(вращение прямых рук назад и вперед)

Наклоняемся пониже, ну – кА, руки к полу ближе.

Выпрямились, ноги шире, тянем спину, три, четыре.

(наклоны вперед)

На площадке красный мячик, выше всех сегодня скачет.

Вместе с мячиком скачу, до небес достать хочу.

(прыжки на двух ногах, на месте)

Стоп! Закончилась зарядка, вдох и выдох для порядка.

(руки вверх – вдох, вниз через стороны – выдох)

Физкультминутка «говорит цветку цветок»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

Говорит цветку, цветок: подними – кА свой листок.

(Поднять прямые руки через стороны вверх)

Выйди на дорожку да притопни ножкой.

(ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Да головкой покачай, утром солнышко встречай.

Стебель наклони слегка, вот зарядка для цветка.

(наклоны головы стороны)

А теперь росой умойся, отдохни и успокойся.

Наконец готовы все день встречать во всей красе.

(встряхивания кистями рук)

Физкультминутка «зарядка»

И.П. о.с.

Каждый день по утрам, делаем зарядку,

очень нравится нам делать по порядку:

(ходьба на месте)

Весело шагать, руки поднимать. (Руки вверх, потянуться)

Приседать и вставать. (Приседания)

Прыгать и скакать. (Прыжки на двух ногах)

И.П. у.с. руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох.

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Ноябрь.

«В зоопарке»

I. вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, ходьба широким шагом, руки на пояс. Ходьба змейкой приставным шагом правым боком. Ходьба в быстром темпе, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: руки вверх–вдох, вниз–вниз. (Ш.Ш.Ш) Построение в три колонны, по ориентирам.

II. ОРУ Основная часть.

«у жирафа рост большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«кобра нас пугает»

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

«ежики»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.

!-4 перекаты на спине вперед и назад

«Лебеди»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.

«птички прыгают с ветки на ветку»

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Декабрь.

«На дворе у нас мороз»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: с высоким подниманием колен, руки за спину, скользящим шагом, махи прямыми руками. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в три колонны по ориентирам.

II. ОРУ основная часть с гимнастическими палками.

«ветер раскачал деревья»

И.П. ш.с. руки с палкой внизу.

1. поднять руки вверх, наклон в правую сторону.
2. вернуться в и.п.

«на санках с горки»

И.П. у.с. руки с палкой в низу.

1. присесть руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«дотронься коленом»

И.П. сед с прямыми ногами, руки с палкой перед собой.

1. поднять прямую ногу, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«прогибаемся назад»

И.П. лежа на животе, руки с палкой перед собой.

1. поднять прямые руки вверх, прогнуться.
2. вернуться в и.п.

«ножки разомнем сейчас»

И.П. Стоя перед палкой, руки на пояс.

- 1-10. прыжки через палку в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: махи назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Декабрь.

«Физкульт-ура!»

I. Вводная часть.

Построение шеренгу по одному. Поворот переступанием на право. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: с высоким подниманием колен, руки перед собой согнуты в когтях, приставным шагом правым боком. Легкий бег. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в круг.

II. ОРУ основная часть с мячами.

«мяч вперед»

И.П. о. с. Мяч в руках перед собой.

1. наклон вперед, покрутить мяч.
2. вернуться в и.п.

«положи мяч подальше»

И.П. сидя ноги широко расставлены.

1. наклониться положить мяч.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. наклониться взять мяч.

«приседания»

И.П. у. с. руки с мячом опущены вниз.

1. присесть, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«подними мяч повыше»

И.П. лежа на животе, руки с мячом у груди.

1. приподняться прямые руки вверх, прогнуться.
2. вернуться в и.п.

«прыжки на месте»

И.П. Стоя перед мячом, руки на пояс.

- 1-10. прыжки на носках, в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук с мячом: руки вверх, прогнуться назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Январь.

«На прогулке»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба, змейкой огибая предметы, Ходьба челночная, огибая скамейки. Ходьба след в след. Ходьба, регулируя ширину шага. Легкий бег, челночный бег, огибая скамейки. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны по ориентирам.

II. ОРУ основная часть.

«веселые снежинки»

И.П. о.с.

1. руки в стороны, кружения вокруг себя в стороны.
2. вернуться в и.п.

«метель»

И.П. о. с. руки свободно.

1. свободные махи руками, вперед, назад, вверх, вниз.
2. вернуться в и.п.

«ходьба по сугробам»

И.П. о.с.

1. поочередное поднятие согнутых ног.
2. вернуться в и.п.

«лепим снеговика»

И.П. сидя на пятках.

1. наклониться вперед.
2. вернуться в и.п., имитируя катание снежного кома.

«на скользкой дорожке»

И.П. ш. с.

- 1-20. бег, на месте сильно сгибая колени назад.
- Ходьба с восстановлением дыхания.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки в стороны, махи вверх, вниз на каждый шаг, с наклонами туловища в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Январь.

«Укрепляем руки»

I. Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба выпадами, руки за спину. Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба с подпрыгиванием и ударом по бубну. Бег в умеренном темпе обычный. Бег с подпрыгиванием до обруча. Ходьба, с восстановлением дыхания.

II. ОРУ основная часть с гантелями.

«удержи перед собой»

И.П. о.с. руки с гантелями вдоль туловища.

1. Поднять руки перед собой, удержать.
2. вернуться в и.п.

« Наклоны туловища вперед»

И. П. ш.с. руки на пояс. Гантели на полу перед ногами.

1. наклон вперед, не сгибая ноги в коленях; взять гантели.
 2. вернуться в и. п.
- 3-4. повторить упражнение в обратном порядке.

«приседания»

И.П. о.с. Руки с гантелями на поясе.

1. присесть, спину держать ровно, руки с гантелями перед собой.
2. вернуться в и.п.

«Повороты туловища в стороны»

И.П. ш. с. руки на пояс;

1. поворот вправо (влево);
2. вернуться в и. п.

«Отведение рук назад»

И.П. пятки вместе, носки врозь.

- 1-3. руки с гантелями вперед, отвести руки назад, свести лопатки;
4. вернуться в и.п.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук без гантелей: руки в стороны, на пояс, с наклонами туловища в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Февраль.

«Ты, да я, да мы с тобой»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на пятках. Ходьба, змейкой огибая предметы. Легкий бег, на носках. Бег, змейкой огибая скамейки. Бег в умеренном темпе. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны по ориентирам.

II. ОРУ основная часть в парах.

«Руки выше»

И.П. о.с. держась за руки стоящего напротив.

1. поднять руки вверх.
2. вернуться в и.п.

«наклоны»

И.П. о.с. держась за руки стоящего напротив.

- 1-4. поочередно наклонять друг к другу.

«приседания»

И.П. то же.

1. присесть.
2. вернуться в и.п.

«качели»

И.П. лежа на животе лицом друг к другу.

- 1-4. Перекаты вперед назад, держась за руки.

«перекатись на спину»

И.П. лежа на животе лицом друг к другу.

1. перекатом лечь на спину.
2. вернуться в и.п.

III. Заключительная часть.

Бег в умеренном темпе. Ходьба обычная с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Февраль.

«Вместе с зайкой»

I. Вводная часть.

Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корригирующей: зайка вышел погулять, 1.2.3.4.5. (Ходьба обычная) по тропинке шел, и морковку нашел. (Ходьба по дорожке с наклонами вниз) по сугробам лесным, зайчик наш шагает (Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны) зайчик наш боится волка, убегает прочь он ловко (легкий бег) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег, змейкой оббегая кубики)

II. ОРУ основная часть.

«зайка наш боится волка»

И.П. о. с. Руки на пояс.

- 1-2. поворот головы в сторону. Смотрит в стороны он зорко.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«не растет зимой капуста»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклонился вправо, пусто.
2. наклонился влево, пусто.

«лисица замечает хвостом следы»

И.П. стоя на коленях. Руки свободно.

- 1-2. сесть на пол у правой пятки.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«на полянке лесной, зайки прыгают гурьбой»

И.П. у. с. руки на пояс.

1. прыжки на месте, на носках. Прыг-скок, прыг-скок, и за кусток.
- 15-20 прыжков.

«заячья беседа»

И.П. о.с.

1. руки через стороны вверх. Глубокий вдох через нос.
- 2-3. выдох с произношением звука, м. м.м. при закрытом рте.

III. Заключительная часть.

Вместе, мы домой идем не спешим, не отстаем. (Ходьба с выполнением задания для рук). Руки вверх, руки вниз, на носочках потялись.

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Март.

«Потанцуем мама»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба под ритмичную музыку обычная руки на пояс в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом. Легкий бег с выполнением задания: подпрыгни и ударь по бубну. Ходьба обычная с перестроением в круг.

II. ОРУ основная часть. Ритмика.

«наклоны головы»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклонить голову вправо.
2. наклонить голову влево.

«поднимаем плечики»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять плечи вверх.
2. опустить плечи.

«поднимем пяточки»

И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. поднять пятки, не отрывая носки от пола.
2. вернуться в И.П.

«корзиночка»

И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.

«отдыхаем»

И.П. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Март.

«Дети с палками идут»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки кверху поднимают (ходьба на носках, руки вверх) палки на пол положили, стали прыгать через них, (прыжки через палки с продвижением вперед) 1.2.3.4.5. взмах руками шире шаг. (на каждый широкий шаг, руки вверх) потом палки положили, стали бегать и скакать. (бег в рассыпную) А теперь все палки взяли, и немного подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.

«стали палки поднимать»

И.П. ш. с. руки с палкой опущены вниз.

1. поднять руки вверх (стали палки поднимать)
2. вернуться в и.п. (стали палки опускать)

«наклоны в стороны»

И.П. о.с. руки с палкой перед собой.

- 1.наклонился вправо (стали дети наклоняться)
- 2.вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться)
- 3-4. повторить в другую сторону.

«приседания»

И.П. о.с. руки с палками внизу.

- 1.присесть, руки вперед (стали дети приседать)
2. вернуться в и.п. (потом вместе все вставать)

«прыжки через палки»

И.П. у.с. палки лежат на полу.

1. перепрыгнуть через палку.
2. повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

«вверх вниз»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу.

1. поднять руки вверх – вдох.
2. Руки опустить в низ – выдох.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись.

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Апрель.

«Полет к звездам»

I.вводная часть

Построение в шеренгу. Ходьба обычная (идем к ракете) Ходьба на носках. (посмотрим где наша ракета) Ходьба высоко поднимая колени. (поднимаемся в ракету) 3.2.1.-пуск! (Набираем скорость) бег с ускорением.

II.Основная часть. ОРУ

«наденем скафандры»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. полу присед. Руки через стороны вверх, хлопок над головой.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«надень тяжелые сапоги»

И.П. сед с прямыми ногами.

1. согнуть ногу, хлопок под коленом.
2. повторить с другой ногой.

«полет в невесомости»

И.П. лежа на животе, руки в стороны.

1. поднять прямые ноги и руки, удерживать.
2. вернуться в и.п.

«в космосе нет притяжения»

И.П. ш.с.

- 1-15. прыжки с одной ноги на другую.

«ах – как здесь интересно»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять руки через стороны вверх – вдох.
2. опуская плавно вниз – выдох – ах.

III Заключительная часть.

Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура мы дома.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Средняя группа. Апрель.

«Слушай сказочный народ»

Построение в колонну по одному.

Слушай сказочный народ, собираемся на сход.

Поскорее в строй вставайте, и зарядку начинайте.

Потягивание. Потягушки, потянись! Поскорей, скорей проснись.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

Давным-давно жил царь горох. И делал он зарядку.
Он головой крутил–вертел, и танцевал вприсядку.
Вверх ладони! Хлоп! Хлоп! По коленкам шлеп.
По плечам теперь похлопай, по бокам себя пошлепай.
Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой!
Вправо можем, влево можем! И крест- накрест руки
Сложим.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

По тропинке леший шел, на поляне гриб нашел.

Приседания.

Раз грибок, два грибок, вот и полный кузовок.
Леший охает - устал. Оттого что приседал.

Потягивания, руки вверх.

Наклон в стороны.

Леший сладко потянулся, а потом назад прогнулся.
А потом вперед нагнулся, и до пола дотянулся.
И налево и направо, повернулся вот и славно.
Леший выполнил разминку, и уселся на тропинку.

Утренняя гимнастика. Средняя группа.

Май.

«В магазине игрушек»

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей с мячами в руках. На носках руки вверх, на пятках. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. Ходьба обычная, мячи положить в корзину.

II. ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями

«подуем на плечо»

И.П. о.с.

1. вдох.
2. повернуть голову вправо, (влево) – выдох.
- 3-4. повторить.

«пила»

И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1. вдох.
2. выдох. Руки поочередно выпрямить, ж-ж.
- 3-4. повторить.

«Лебеди шипят»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

- 1-4 раскачивания вперед и назад.
- Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш.

«Барабанные палочки»

И.П. о.с.

- Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе.
- Выдох. Бум, бум, бум

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Средняя группа.

Май.

«Веселая зарядка»

I. Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. Ходьба спиной вперед. Ходьба приставным шагом боком, ходьба, перешагивая через гимнастические палки, руки в стороны, легкий бег. Бег спиной вперед. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.

II. Основная часть. ОРУ с маленькими мячиками.

Построение в две колонны, по ориентирам.

«поднимись повыше»

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в другую руку.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«дотронься до носка»

И.П. сед с прямыми ногами, мяч перед собой.

1. наклонитесь вперед. Коснуться мячом носков ног.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«качели»

И.П. лежа на животе. Руки с мячом и ноги прямые.

- 1-4. прогнуться в спине, покачаться вперед, назад.

«перекаты»

И.П. лежа на спине руки с мячом вытянуты перед собой.

- 1-4. перекатится на живот в правую и левую стороны.

«мы теперь как мячики»

И.П. у. с. мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мяча.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках:

Пролезть под дугу, прикатывая мяч впереди себя. Пройти скамейки приставным шагом, боком.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Средняя группа. Июнь.

«Будь здоров»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Чтобы сильным стать и ловким, начинаем тренировку (ходьба обычная) чтобы мышцы развивать, нужно много присесть. (Ходьба гусиным шагом) мишки вышли на дорожку, поднимают они ножку. (Ходьба на внешней стороне стопы) походили, поразмялись, в рассыпную разбежались (бег в рассыпную) все на место прибежали, отдохнули, подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ флажками.

«руки вверх подними»

И.П. ш. с. руки с флажками опущены вниз.

1. поднять руки вверх (помахать флажками над головой)
2. вернуться в и.п.

«наклоны в стороны»

И.П. о.с. флажок в руках, опущенных вдоль туловища.

1. наклонился влево, правая рука вверх.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«приседания»

И.П. о.с. руки с флажком внизу.

1. присесть, руки вперед помахать флажками.
2. вернуться в и.п.

«ноги вместе, руки врозь»

И.П. ш.с. руки вдоль туловища.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки в стороны.
2. подпрыгнуть, вернуться в и.п.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная, с выполнением задания для рук: вверх, за спину, в стороны, за голову.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Средняя группа. Июнь

«Здравствую лето»

I. Вводная часть.

Построение в круг. Ходьба на месте. Мы шагаем друг за другом, лесом и зеленым лугом.

Ходьба на носках, руки в стороны. Крылья пестрые мелькают.
Махи руками вверх и вниз. В поле бабочки летают.

Ходьба, высоко поднимая колени. 1.2.3.4 полетели, закружили.
А теперь пройдем немного, Поднимая выше ноги.

Ходьба, поднимая прямые ноги, не сгибая их в коленях. как солдаты на параде.
Мы шагаем ряд за рядом.

II. Основная часть. ОРУ.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай.

(вращение туловища вправо, влево)

Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку.

(приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком

(поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)

Подтянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.

(поднять согнутую в колене ногу, и удержать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало.

(прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем!

Чтоб дыханье успокоить.

(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

III Заключительная часть.

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками) Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад)

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Средняя группа. Июль.

«На прогулке поутру»

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередование с ходьбой, корригирующей: по бордюру, руки в стороны. Мы шагаем по дорожке, раз, два. Дружно хлопаем в ладошки (ходьба обычная, хлопки над головой) Шли, шли, много камешков нашли. (Ходьба с наклонами вниз) поднимаем ручки к солнышку и тучке (Ходьба на носках, руки вверх) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег)

II. ОРУ основная часть.

«разминаем наши плечи»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1-8 мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать, мышцы будем разминать. (Круговые движения руками вперед и назад)

«мы теперь покрутим шеей»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. круговые движения головой в правую сторону.
2. круговые движения головой в левую сторону.

« будем ноги поднимать»

1.будем ноги поднимать, 1-2-3-4-5.

Выше поднимай коленки, не ленись по переменке.

«а теперь мы приседаем»

И.П. у. с. руки на пояс.

1.приседаем, мы колени разминаем, ноги до конца сгибать.1.2.3.4.5.

«Теплый дождик, лей, лей»

Мы от дождика бегом, дружно все не отстаем.

И.П. о.с. бег на месте.

III. Заключительная часть.

Вместе, весело идем не спешим, не отстаем (ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянись.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Средняя группа. Июль.

« В зоопарке»

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках, ходьба высоко поднимая колени, ходьба по наклонной доске, руки на пояс. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II. ОРУ основная часть.

«жираф»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«Важная цапля»

И.П. о.с. руки на пояс.

1. согнуть ногу в колене, удержаться на одной ноге, руки в стороны.
2. вернуться в и.п.

« в гостях у кенгуру»

И.П. ш.с. руки за спину.

1. присесть.
2. подпрыгнуть вверх.

«птички прыгают с ветки на ветку»

И.П. о.с.

Прыжки на месте.

«передохнем»

И.П. у.с.

1. руки через стороны вверх, вдох.
2. опустить руки вниз, выдох.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Средняя группа. Август.

Физкультминутка «раз, два, раз, два»

И.П. ос. Ходьба на месте.

Раз, два, раз, два. Шагает дружно детвора.

Шире шаг не зевай, к завтраку не опоздай!

И.П. у.с. руки вдоль туловища.

Встать на носки, руки вверх, потянуться.

Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет.

Руки к солнышку потянем. Здравствуй – солнышку мы скажем!

И.П. о.с. руки на пояс. Повороты головы в стороны.

Бежит тропинка через луг, ныряет влево, вправо.

Куда не глянь, цветы вокруг, да по колено травы.

И.П. ш.с. руки опущены. Поднять руки в стороны, вверх.

Силачи мы, силачи, в руках держим кирпичи.

Их мы на пол не бросаем, а все выше поднимаем.

И.П. пятки вместе, носки врозь. Приседания.

Пчелка в поле прилетела. Зажужжала, загудела.

Села пчелка на цветок, собирать тебе медок.

«мы поставили пластинку»

(ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Мы поставили пластинку, и выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись.

(бег на месте)

Начинаем бег на месте, финиш метров через двести.

Хватит, хватит, прибежали, потянулись, подышали.

(повороты туловища в стороны)

Ноги крепкие расставим, поворачиваться станем.

Вправо, влево, не ленись, вправо, влево, повернись.

(Наклоны туловища)

Вот мы руки развели, словно удивились, и друг другу до земли, в пояс поклонились.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Средняя группа. Август.

«В городе»

I. Вводная часть

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей на месте: высоко поднимая ноги, ходьба на носках, с поворотом вокруг себя, ходьба на ширине стопы. Легкий бег на месте, высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях перед собой, касаясь коленями рук. Ходьба с восстановлением дыхания.

II. Основная часть. ОРУ

Построение в круг.

«посмотри вокруг – какая красота!»

И.П. у.с. руки на пояс.

1. поворот головы в правую сторону.

2. поворот головы в левую сторону.

«городские силачи»

И.П. ноги на ширине плеч, руки вверх.

1. руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки.

2. руки в стороны.

3-4. повторить.

«веселые горожане»

И.П. у.с.

1-4. вдох через нос, рот закрыт.

5-10. выдох при закрытом рте, с произношением «ха-ха-ха»

«Гуляем по парку»

И.П. о.с.

1-20. ходьба на месте с активными махами руками; глубокие вдохи и выдохи через нос.

« с кочки на кочку»

И.П. прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну и другую стороны.

III Заключительная часть.

Ходьба по кругу широким шагом, приставным шагом правым и левым боком.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

--	--

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

старший возраст.

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Сентябрь.

«Вместе с солнышком»»

I. вводная часть.

Ходьба обычная в чередование с ходьбой, корригирующей: ходьба на носка, руки за голову. На пятках, руки за спину. По ребристой доске, по скамейке. Бег в умеренном темпе. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в круг.

II.ОРУ основная часть.

«веселые руки»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. поднять руки вверх.
2. отвести их назад.
- 3-4. вернуться в и.п.

«насос»

И.П. ноги на ширине плеч. Пальцы рук сжаты в кулак.

1. наклон вниз, достать до носков ног.
2. вернуться в и.п.

« пружинки»

1.И.П. у.с. руки на пояс.

1. чуть присесть, спина прямая.
2. вернуться в и.п.

«самолет»

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища.

1. отвести прямые руки назад, удержаться.
2. вернуться в и.п.

«тихонько подпрыгни»

И.П. у.с. руки свободно.

1-15. прыжки на месте с мягким приземлением на пружинистые ноги, в чередование с ходьбой на месте.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Сентябрь.

«зарядка с мячом»

I. вводная часть.

Ходьба обычная с мячом в руках в чередование с ходьбой, корригирующей: ходьба на носка, руки вверх. На пятках, руки вперед. Широким шагом, руки свободно. Бег в умеренном темпе, с остановкой по сигналу. Бег врассыпную. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в две колонны.

II.ОРУ основная часть с мячом.

«вверх, вниз»

И.П. о. с. Руки с мячом опущены вниз.

1. подняться на носки руки вверх.
2. присесть, мячом коснуться пола.

«повороты в стороны»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч перед собой.

1. поворот в правую, левую сторону.
2. вернуться в и.п.

«Коснись пола»

1.И.П. сидя, ноги скрестно.

1. повернуться в право, влево, коснуться пола..
2. вернуться в и.п.

«подними мяч»

И.П. лежа на животе, руки с мячом перед собой.

1. поднять прямые руки вверх, удержаться.
2. вернуться в и.п.

«тихонько подпрыгни»

И.П. у.с. мяч на полу, руки свободно.

1-15. прыжки вокруг мяча, в чередование с ходьбой на месте.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнений для восстановления дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Октябрь.

«Осенняя прогулка»

I. Вводная часть.

В лес осенний мы пойдем, и грибочков наберем. Раз, два, Раз, два, шагает дружно детвора. (Ходьба обычная.) Мы шли, шли землянику нашли 1.2.3.4.5. начинаем собирать. (Ходьба с наклонами) Вот и мостик впереди, надо по нему пройти (ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.) Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет (ходьба на носках, руки вверх) походили, поиграли потом быстро побежали. (Легкий бег) ходьба с перестроением в две колонны.

II. ОРУ основная часть.

«ветер тихо клен качает»

И.П. о. с. одна рука вверх, другая вниз.

1. наклон в правую сторону. Вправо, влево наклоняет.
2. поменять руки местами.

«к речке быстрой мы спустились»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклон вперед, руки вниз. Наклонились, и умылись.
2. вернуться в и.п. Коснуться руками лица.

«мы к лесной полянке вышли»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.
2. вернуться в и.п.

«птицы начали летать»

И.П. лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.
2. вернуться в и.п.

«ножки разомнем сейчас»

И.П. у.с. руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз.

1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

В путь обратный мы пойдем и грибочков наберем. (Ходьба по кругу, выполняя приседания) Раз грибок, два грибок положили в кузовок.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Октябрь.

«Будь внимателен»

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба широким шагом перекатом с пятки на носок. Ходьба с высоким пониманием прямых ног и рук (важная птица). Перестроение в две колонны. Ходьба парами. Бег в умеренном темпе парами. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в две колонны.

II. ОРУ основная часть для развития координации.

«поочередное поднятие рук»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. поднять правую руку вперед.
2. поднять левую руку вперед.
- 3-4. вернуться в и.п.

«коснись носка ног»

И.П. ноги на ширине плеч.

1. наклон вниз, достать правой рукой до носка левой ноги.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«сесть-встать»

И.П. стоя на коленях, руки на пояс.

1. сесть на колени, сгруппироваться, коснуться лбом колен, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«потянись»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. поднять правую ногу вверх, поднять прямые руки, потянуться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«прыжки»

И.П. у.с. руки на пояс.

1-15. прыжки на месте на двух ногах в чередование с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с перестроением в колонну по одному. Ходьба с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Ноябрь.

«Мы поставили пластинку»

(ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Мы поставили пластинку, и выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись.

(бег на месте)

Начинаем бег на месте, финиш метров через двести.

Хватит, хватит, прибежали, потянулись, подышали.

(повороты туловища в стороны)

Ноги крепкие расставим, поворачиваться станем.

Вправо, влево, не ленись, вправо, влево, повернись.

(Наклоны туловища)

Вот мы руки развели, словно удивились, и друг другу до земли, в пояс поклонились.

II. Основная часть. ОРУ.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай.

(вращение туловища вправо, влево)

Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку.

(приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком

(поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)

Подтянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.

(поднять согнутую в колене ногу, и удержать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало.

(прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем!

Чтоб дыханье успокоить.

(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

III. Заключительная часть.

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками) Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад)

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Ноябрь.

«На зарядку становись!»

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в две колонны, в чередование с ходьбой, корригирующей: ходьба на носка, руки за голову. На внешней стороне стопы, руки на пояс. Широим шагом, ноги и руки прямые. Бег враспынную. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в две колонны.

II. Основная часть ОРУ с мячом малым.

«волшебник»

И.П. о. с. Мяч в правой руке.

1. руки в стороны.

2. опустить за спину, переложить мяч.

3-4. повторить.

«удержи мяч на ладони»

И.П. о.с. мяч в правой руке.

1. чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони.

2. вернуться в и.п.

«прокати мяч»

1. И.П. ш.с., мяч в левой руке.

1. наклониться к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону.

«самолет с грузом»

И.П. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.

1. приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться.

2. вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить.

«бегом марш!»

И.П. у.с. мяч на полу, руки свободно.

Легкий бег вокруг мяча.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнений для восстановления дыхания: «надуй шар»

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Декабрь.

«Делай как мы»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба след в след, руки на пояс. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, подлезая под дугу. Челночный бег, оббегая скамейки. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «паровоз» Построение в три колонны, по ориентирам.

II. Основная часть. ОРУ.

«часы»

И.П. о. с. Правая рука впереди, левая сзади.

1-8. выполнять разнонаправленные упражнения руками вперед и назад.

«сядь на пол»

И.П. стоя на коленях, носки врозь.

1. сесть между пяток, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«мост»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямые ноги. Выполнить движения ногами вверх, вниз.
2. вернуться в и.п.

«кто выше»

И.П. у. с. руки на пояс.

1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

«отдохни»

И.П. лежа на спине.

Полежать с закрытыми глазами.

III. Заключительная часть.

Быстрый бег, ходьба в быстром темпе, переходящая ходьбу обычную, с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Декабрь.

«Скоро праздник – новый год»

I. Вводная часть

Построение в круг. Ходьба, по кругу. Ходьба на носках в круг и из круга. Ходьба по канату, правым и левым боком, руки в стороны. Ходьба с высоким подниманием колен с касанием когтя. Бег с ускорением по звуковому сигналу. Бег спиной вперед. Ходьба в колонне по одному с перестроением врассыпную.

II. Основная часть. ОРУ с султанчиками.

«наряжаем елку»

И.П. у. с. руки с султанчиками опущены вниз.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить султанчик в другую руку.
2. вернуться в и.п.

«натягиваем гирлянды»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в вдоль туловища.

1. наклон туловища в правую сторону, обе руки вправо.
2. вернуться в и.п.
3-4. повторить в другую сторону.

«подбросим снежку»

И.П. сед с прямыми ногами.

1. наклон туловища вперед в конце кистями рук встряхнуть.
2. вернуться в и.п.

«подуй на снежинку»

И.П. о.с. руки на пояс.

1. лежа на животе, руки с султанчиком перед собой удержаться, подуть на султанчик.
2. вернуться в и.п.

«ура! – праздник»

И.П. у. с.

1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Январь.

«Делаем зарядку»

I.вводная часть.

Построение в шеренгу. Приветствие, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два, в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках руки за голову, на пятках руки за спину. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег враспынную. Бег с перестроением в колонну по два. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями

«самолет»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. руки в стороны, ладони вверх, поворот в сторону, вдох. Ж, ж, ж.
2. опустить руки вниз – выдох.
- 3-4. повторить.

«дом маленький, дом большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох.
2. присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох.
- 3-4. повторить.

«трубач»

И.П. сидя на пятках.

- 1.вдох.
2. поднести руки сложенные трубочкой к губам - выдох. Тру-ру -ру.

«еж»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. руки вверх – вдох.
2. подогнуть колени, обхватить их руками – выдох.

«спрятались»

И.П. сидя на пятках. Скрестив руки на груди.

1. развести руки в стороны - вдох.
2. опустить голову вниз, сжать руками грудную клетку - выдох.

III Заключительная часть.

Легкий бег. Ходьба обычная с выполнением задания для восстановления дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Январь

«Ранним утром»

I.вводная часть.

Построение в две колонны. Поворот прыжком на лево. Ходьба обычная, в колонне по два. Ходьба на носках, по двум скамейкам, руки в стороны. Легкий бег, бег челночный, огибая скамейки. Ходьба, с восстановлением дыхания. Построение в две колонны у скамеек.

II.ОРУ основная часть на гимнастических скамейках.

«поочередно»

И.П. о. с лицом к скамейке. Руки вдоль туловища.

1. поставить правую ногу на скамейку.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«коснись носка ног»

И.П. стоя. Скамейка между ног.

1. наклон вниз, достать правой рукой до носка ноги.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«сесть-встать»

И.П. то же. Руки на пояс.

1. сесть на скамейку, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«потянись»

И.П. лежа на скамейке, на животе.

1. поднять прямые руки, потянуться.
2. вернуться в и.п.

«прыжки»

И.П. у.с. руки на пояс.

- 1-15. прыжки на двух ногах с продвижением вдоль скамейки в чередование с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с перестроением в колонну по одному. Бег в умеренном темпе. Ходьба с выполнением упражнений для восстановления дыхания.

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Февраль.

«С обручем»

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с обручем перестроением в три колонны.

II. Основная часть. ОРУ с обручем.

«поднимаем обруч вверх»

И.П. о. с. Руки с обручем опущены вниз.

1. руки вперед,
2. руки вверх, посмотреть в обруч.
- 3-4. вернуться в и.п.

«портрет»

И.П. пятки вместе, носки врозь, обруч перед грудью.

1. присесть, руки вперед, посмотреть в обруч.
2. вернуться в и.п.

«повернись»

И.П. стоя на коленях, руки опущены с обручем внизу.

1. поднять руки вперед, повернуться в правую сторону.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«обруч выше»

И.П. лежа на животе, обруч у груди в согнутых руках.

1. приподнять обруч вверх, посмотреть.
2. вернуться в и.п.

«коснись колен»

И.П. лежа на спине, обруч в руках.

1. приподняться, надеть обруч на колени.
2. вернуться в и.п.

III. Заключительная часть.

Бег в колонне по одному, с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Февраль.

«Будь внимателен»

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба широким шагом перекатом с пятки на носок. Ходьба с высоким пониманием прямых ног и рук (важная птица). Ходьба на внешней стороне стопы. Бег в умеренном темпе с изменением направления по звуковому сигналу. Бег семенящим шагом. Построение в круг.

II. ОРУ основная часть с лентами. На внимание.

«ленту вперед»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. одновременно поднять обе руки вперед, выставить ногу вперед.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с другой ногой.

«змейка»

И.П. у. с. лента в правой руке, левая на пояс.

1. присесть, правая рука вперед, сделать мах лентой.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«повернись»

И.П. ш.с. лента в левой руке.

1. поднять руку с лентой вперед
2. повернуться вправо, одновременно правую руку отвести назад.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«дотянись»

И.П. лежа на спине, руки вверх, ленту держать за края.

1. одновременно поднять ноги и руки вверх, дотянуться носками до ленты.
2. вернуться в и.п.

«прыжки»

И.П. у.с. руки на пояс.

- 1-15. прыжки на месте поочередно на одной ноге, в чередование с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная. Ходьба с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Март.

«Потанцуем»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба под ритмичную музыку обычная руки на пояс в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом. Легкий бег с выполнением задания: подпрыгни и ударь по бубну. Ходьба обычная с перестроением в круг.

II. ОРУ основная часть. Ритмика.

«наклоны головы»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклонить голову вправо.
2. наклонить голову влево.

«поднимаем плечики»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять плечи вверх.
2. опустить плечи.

«поднимем пяточки»

И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. поднять пятки, не отрывая носки от пола.
2. вернуться в И.П.

«корзиночка»

И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.

«побежали»

И.П. о.с. руки на пояс.

1. бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.
2. бег на месте, сильно сгибая ноги назад.

«отдыхаем»

И.П. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Март.

«С хлопками веселее»

I. Вводная часть.

Построение в круг. Приветствие, поворот на право. Ходьба обычная, построение в колонну, поворот прыжком налево, расчет на 1,2. перестроение в две колонны. Ходьба на носках в колонне по два. Ходьба с высоким подниманием колена, руки за спину. Прохождение парами через середину. Размыкание и смыкание приставным шагом, боком. Бег галопом. Бег обычный. Построение в две колонны.

II. ОРУ основная часть с хлопками.

«хлопок над головой»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. руки в стороны.
2. руки вверх, хлопок.
3. руки вперед.
4. вернуться в и.п.

«хлопни под коленом»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом.
2. вернуться в и.п.

«наклон вперед»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. наклониться вперед, три хлопка по полу.
2. вернуться в и.п.

«птицы начали летать»

И.П. лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх, три хлопка перед собой.
2. вернуться в и.п.

«ножки разомнем»

И.П. У.с. руки на пояс.

- 1-10. прыжки на месте с хлопками над головой.

III. Заключительная часть.

Бег в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег спиной вперед, ходьба обычная с восстановлением дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Апрель.

«Юные космонавты»

I.вводная часть

Построение в шеренгу. Равнение, приветствие, расчет на первый третий, перестроение в три колонны. Ходьба обычная в колонне по три (идем к ракете) Ходьба на носках. (Посмотрим где наша ракета) ходьба, перепрыгивая с обруча в обруч. (С кратера в кратер) Ходьба, высоко поднимая колени. (Поднимаемся в ракету) 3.2.1.-пуск! (Набираем скорость) бег в умеренном темпе. Бег с ускорением.

II.Основная часть. ОРУ

«остроносая ракета»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки. Руки через стороны вверх, соединить кончики пальцев, потянуться.
2. вернуться в и.п.

«проверим обмундирование»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

- 1.наклон вниз, до носков медленно проводя по телу выпрямиться.
2. вернуться в и.п.

«завести моторы»

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в когтях.

- 1-8.наклонится вперед, выполняя круговые движения руками, медленно выпрямиться.

«а здесь нет притяжения»

И.П. о.с. руки свободно

1. прыжки, на месте, высоко подпрыгивая и мягко приземляясь.
2. ходьба на месте. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.

III Заключительная часть.

Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура! мы дома.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки

!

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Апрель.

«Дети с палками идут»

I.вводная часть.

Построение в колонну по одному, палки в правой руке, у плеча, захват с низу. Дети с палками идут, ровно палки на плече несут. Палки кверху поднимают (ходьба на носках, руки вверх). Палки ниже опускают, но на них не наступают. (Ходьба, перешагивая через палки, держась за концы). 1.2.3.4.5. взмах руками шире шаг, (на каждый широкий шаг, руки вверх) потом палки положили, стали прыгать через них. (Прыжки через палки) А теперь все палки взяли, и немного побежали. Ходьба обычная. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.

«стали палки поднимать»

И.П. ш. с. руки с палкой опущены вниз.

1. поднять руки вверх (стали палки поднимать)
2. вернуться в и.п. (стали палки опускать)

«наклоны в стороны»

И.П. о.с. руки с палкой перед собой.

- 1.наклонился вправо (стали дети наклоняться)
- 2.вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться)
- 3-4. повторить в другую сторону.

«приседания»

И.П. о.с. руки с палками внизу.

- 1.присесть, руки вперед (стали дети приседать)
2. вернуться в и.п. (потом вместе все вставать)

«прыжки через палки»

И.П. у.с. палки лежат на полу.

1. перепрыгнуть через палку.
2. повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

«вверх вниз»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу.

1. поднять руки вверх – вдох.
2. Руки опустить в низ – выдох.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись.

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Май.

«Проверь осанку»

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие, поворот прыжком на лево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, по скамейке, руки в стороны, Ходьба приставным шагом боком по канату, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с мешочком на голове. Перестроением в две колонны.

II. Основная часть. ОРУ с мешочком.

«повернись и не урони»

И.П. о. с. Мешочек на голове. Руки на пояс.

1. поворот туловища в правую, левую стороны.
2. вернуться в и.п.

«приседания»

И.П. то же.

1. присесть, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«наклоны»

И.П. сед с прямыми ногами, мешочек в руках.

1. наклонится, положить мешочек у носков ног.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«переложи мешочек»

И.П. лежа на спине, мешочек у груди в согнутых руках.

1. принять положение, сидя, без помощи рук.
2. наклонится положить мешочек у ног.
- 3-4. вернуться в и.п.
- 5-8. повторить в другую сторону.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с мешочком на голове. Бег в колонне по одному, мешочек в руках. С переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Старший возраст. Май.

«на стройке»

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны.

II. Основная часть. ОРУ с кубиками.

«пилим доски»

И.П. о. с кубик в правой руке, согнутом в локтевом суставе.

- 1-8. руки не разгибая поочередно вперед и назад.
- 1-8. переложить кубик в левую руку и повторить упражнение.

«сложим доски»

И.П. сед с прямыми ногами, кубик перед собой.

1. наклонится вперед. Положить кубик.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. наклонится взять кубик.

«крановщики»

И.П. лежа на животе. Руки с кубиком и ноги прямые.

- 1-4. прогнуться в спине, поднять руки с кубиком вверх, удержаться.
- 5-6. вернуться в и.п.

«молоточки»

И.П. стоя на коленях, кубик в обеих руках.

- 1-4. наклон вперед, постучать кубиком по полу.
- 5-6. вернуться в и.п.

«качели»

И.П. лежа на животе.

- 1-4. приподняться, прогнуться в спине назад.
- 5-6. вернуться в и.п.

«мы строили, строили и наконец, построили»

И.П. у. с. кубик на полу, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах, вокруг кубика.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Старший возраст. Июнь.

«Хватит спать»

I. Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная, ходьба по бордюру, руки в стороны. Ходьба змейкой, бег змейкой. Бег врассыпную. Ходьба обычная в колонне по одному. Построение в круг.

II. Основная часть. ОРУ

На зарядку солнышко позвало всех нас.

(ходьба на месте)

И над нами весело шелестит листва.

(руки вверх, наклоны в стороны)

Поднимаем мы колени, занимаемся без лени.

(руки в стороны, поочередно поднять ногу, согнутую в колени)

По дорожке, по дорожке, скачем мы на правой ножке.

(подскоки на одной ноге)

И по той же по дорожке, скачем мы на левой ножке.

(подскоки на другой ноге)

По дорожке шли, шли, много ягодок нашли. Собираем ягодки.

(наклоны вниз, не сгибая колени)

Вдруг повеял ветерок, небо тучей заволок, дождь по крышам застучал.

(прыжки на месте, руки на пояс)

Барабанит дождь по крышам, солнце клонится все ниже.

(ходьба на месте, руки вверх - вдох, вниз - выдох)

Вот и спряталось за тучку, не один не виден лучик.

(присесть руками закрыть лицо)

Солнце вышло из - за тучки, мы потянем к солнцу ручки.

(Встать, потянуть руки в стороны)

Мы закончили разминку, Отдохнули ножки, спинка.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная. Бег в колонне по одному, бег врассыпную, с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Старший возраст. Июнь

«Лето – прекрасная пора»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки за спину, ходьба змейкой, легкий бег змейкой, построение в две колонны.

II. Основная часть. ОРУ.

«теплый дождик»

И.П. о.с. руки за спину.

1. полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с левой рукой.

«красочная радуга»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх

1. наклон туловища в правую сторону, поднять руку вверх.

2. повторить в другую сторону.

«купаемся в речке»

И.П. ш.с. руки в вдоль туловища.

1- 6. поднять руки вперед, имитируем плаванье.

7-8. вернуться в и.п.

«прилетают птицы»

И.П. у.с. руки свободно.

1. поднять прямые руки в стороны, помахать вверх, вниз.

2. вернуться в и.п.

«бабочки перелетают с цветка на цветок»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. прыжки с продвижением вперед, 5-6 раз.

2. развернуться, прыжки в обратную сторону.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Старший возраст. Июль.

«Силачи»

I.вводная часть.

Построение в шеренгу. Приветствие, равнение. Расчет на первый, второй. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два. Ходьба приставным шагом, правым и левым боком, меняя направление. Бег галопом правым и левым боком. Ходьба с восстановлением дыхания. Бег обычный. Ходьба обычная с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

II.ОРУ основная часть с гантелями.

«удержи перед собой»

И.П. о.с. руки с гантелями вдоль туловища.

1. Поднять руки перед собой, удержать.
2. вернуться в и.п.

« Наклоны туловища вперед»

И. П. ш.с. руки на пояс. Гантели на полу перед ногами.

1. наклон вперед, не сгибая ноги в коленях; взять гантели.
 2. вернуться в и. п.
- 3-4. повторить упражнение в обратном порядке.

«приседания»

И.П. о.с. Руки с гантелями на поясе.

1. присесть, спину держать ровно, руки с гантелями перед собой.
2. вернуться в и.п.

«Повороты туловища в стороны»

И.П. ш. с. руки на пояс;

1. поворот вправо (влево);
2. вернуться в и. п.

«Отведение рук назад»

И.П. пятки вместе, носки врозь.

- 1-3. руки с гантелями вперед, отвести руки назад, свести лопатки;
4. вернуться в и.п.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук без гантелей: руки в стороны, на пояс, с наклонами туловища в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Старший возраст. Июль.

«На даче»

I.вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба приставным шагом, по бордюру. Ходьба дробленным шагом, Бег обычный, бег галопом правым и левым боком. Ходьба обычная с восстановлением дыхания.

II. Основная часть. ОРУ

«Вот салат, а здесь укроп»

И.П. о.с. руки в вдоль туловища.

1. полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху.
 2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с левой рукой.

«Сорнякам объявим бой»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклон туловища в низ.
2. вернуться в и.п.

«С корнем будем выдирать, да пониже приседать»

И.П. у.с. руки на пояс.

1. присесть, выпрямить руки перед собой.
2. вернуться в и.п.

«поливаем все из лейки»

И.П. у.с. руки свободно.

1. поднять прямые руки в стороны, помахать вверх, вниз.
2. вернуться в и.п.

«подпрыгну, яблоко сорву»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

- 1- 20. Прыжки на месте, с хлопками над головой.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки вперед, за спину, за голову, перед собой.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Старший воз-т. Август.

«На лесной полянке»

I.вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках руки вверх, на пятках, руки за спину, ходьба гусиным шагом, руки на коленках. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями

«надуваем шарик»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки в стороны – вдох.
- 2.вернуться в и.п. – выдох.
- 3-4. повторить.

«самолетики»

И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1. подняться на колени, круговые движения руками. – вдох.
2. вернуться в и.п. Р.р.р.р. – выдох.
- 3-4. повторить.

«пчелка»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. Вдох.

- 1-4 перекаты на спине вперед и назад.
- Вернуться в и.п. выдох.

«Лебеди шипят»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

- 1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш.

«Барабанные палочки»

И.П. о.с.

Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Старший воз-т. Август.

«Здравствую лето»

I.вводная часть.

Построение в круг. Ходьба на месте. Мы шагаем друг за другом, лесом и зеленым лугом.

Ходьба на носках, руки в стороны. Крылья пестрые мелькают.
Махи руками вверх и вниз. В поле бабочки летают.

Ходьба, высоко поднимая колени. 1.2.3.4 полетели, закружили.

Ходьба, поднимая прямые ноги, не сгибая их в коленях. А теперь пройдем немного, поднимаем выше ноги. как солдаты на параде.

Мы шагаем ряд за рядом.

II.Основная часть. ОРУ.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай.

(вращение туловища вправо, влево)

Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку.

(приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком

(поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)

Подтянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.

(поднять согнутую в колене ногу, и удержать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало.

(прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем!

Чтоб дыханье успокоить.

(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

III Заключительная часть.

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками) Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад)

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Сентябрь.

«Осенняя прогулка»

I. вводная часть.

В лес осенний мы пойдем, и грибочков наберем. Раз, два, Раз, два, шагает дружно детвора. (Ходьба обычная.) Мы шли, шли землянику нашли 1.2.3.4.5. начинаем собирать. (Ходьба с наклонами) Вот и мостик впереди, надо по нему пройти (ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.) Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет (ходьба на носках, руки вверх) походили, поиграли потом быстро побежали. (Легкий бег) ходьба с перестроением в две колонны.

II.ОРУ основная часть.

«ветер тихо клен качает»

И.П. о. с. одна рука вверх, другая вниз.

1. наклон в правую сторону. Вправо, влево наклоняет.
2. поменять руки местами.

«к речке быстрой мы спустились»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклон вперед, руки вниз. Наклонились, и умылись.
2. вернуться в и.п. Коснуться руками лица.

«мы к лесной полянке вышли»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.
2. вернуться в и.п.

«птицы начали летать»

И.П. лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.
2. вернуться в и.п.

«ножки разомнем сейчас»

И.П. у.с. руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз.

- 1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

В путь обратный мы пойдем и грибочков наберем. (Ходьба по кругу, выполняя приседания) Раз грибок, два грибок положили в кузовок.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Сентябрь

«Будь внимателен»

I.вводная часть.

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба широким шагом перекатом с пятки на носок. Ходьба с высоким пониманием прямых ног и рук (важная птица). Перестроение в две колонны. Ходьба парами. Бег в умеренном темпе парами. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в две колонны.

II.ОРУ основная часть для развития координации.

«поочередное поднятие рук»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. поднять правую руку вперед.
2. поднять левую руку вперед.
- 3-4. вернуться в и.п.

«коснись носка ног»

И.П. ноги на ширине плеч.

1. наклон вниз, достать правой рукой до носка левой ноги.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«сесть-встать»

И.П. стоя на коленях, руки на пояс.

1. сесть на колени, сгруппироваться, коснуться лбом колен, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«потянись»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. поднять правую ногу вверх, поднять прямые руки, потянуться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«прыжки»

И.П. у.с. руки на пояс.

- 1-15. прыжки на месте на двух ногах в чередование с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с перестроением в колонну по одному. Ходьба с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Октябрь.

«мы поставили пластинку»

(ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Мы поставили пластинку, и выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись.

(бег на месте)

Начинаем бег на месте, финиш метров через двести.

Хватит, хватит, прибежали, потянулись, подышали.

(повороты туловища в стороны)

Ноги крепкие расставим, поворачиваться станем.

Вправо, влево, не ленись, вправо, влево, повернись.

(Наклоны туловища)

Вот мы руки развели, словно удивились, и друг другу до земли, в пояс поклонились.

II. Основная часть. ОРУ.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай.

(вращение туловища вправо, влево)

Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку.

(приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком

(поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)

Подтянуть к груди колени, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.

(поднять согнутую в колене ногу, и удержать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало.

(прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем!

Чтоб дыханье успокоить.

(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

III. Заключительная часть.

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками) Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад)

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Октябрь.

«с хлопками веселее»

I.вводная часть.

Построение в круг. Приветствие, поворот на право. Ходьба обычная, построение в колонну, поворот прыжком налево, расчет на 1,2. перестроение в две колонны. Ходьба на носках в колонне по два. Ходьба с высоким подниманием колена, руки за спину. Прохождение парами через середину. Размыкание и смыкание приставным шагом, боком. Бег галопом. Бег обычный. Построение в две колонны.

II.ОРУ основная часть с хлопками.

«хлопок над головой»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. руки в стороны.
- 2.руки вверх, хлопок.
3. руки вперед.
4. вернуться в и.п.

«хлопни под коленом»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом.
2. вернуться в и.п.

«наклон вперед»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. наклониться вперед, три хлопка по полу.
2. вернуться в и.п.

«птицы начали летать»

И.П.лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх, три хлопка перед собой.
2. вернуться в и.п.

«ножки разомнем»

ИП. У.с. руки на пояс.

1-10. прыжки на месте с хлопками над головой.

III. Заключительная часть.

Бег в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег спиной вперед, ходьба обычная с восстановлением дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Ноябрь.

«на зарядку становись!»

I. вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в две колонны, в чередование с ходьбой, корригирующей: ходьба на носка, руки за голову. На внешней стороне стопы, руки на пояс. Широким шагом, ноги и руки прямые. Бег врассыпную. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в две колонны.

II. Основная часть ОРУ с мячом малым.

«волшебник»

И.П. о. с. Мяч в правой руке.

1. руки в стороны.
2. опустить за спину, переложить мяч.
- 3-4. повторить.

«удержи мяч на ладони»

И.П. о.с. мяч в правой руке.

1. чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони.
2. вернуться в и.п.

«прокати мяч»

И.П. ш.с., мяч в левой руке.

1. наклонится к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«самолет с грузом»

И.П. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.

1. приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться.
2. вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить.

«бегом марш!»

И.П. у.с. мяч на полу, руки свободно.

Легкий бег вокруг мяча.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнений для восстановления дыхания: «надуй шар»

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Ноябрь.

«Ты давай-ка, не ленись!»

I.вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба след в след, руки на пояс. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, подлезая под дугу. Челночный бег, оббегая скамейки. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «паровоз» Построение в три колонны, по ориентирам.

II.Основная часть. ОРУ.

«часы»

И.П. о. с. Правая рука впереди, левая сзади.

- 1-8. выполнять разнонаправленные упражнения руками вперед и назад.

«сядь на пол»

И.П. стоя на коленях, носки врозь.

1. сесть между пяток, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«МОСТ»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямые ноги. Выполнить движения ногами вверх, вниз.
2. вернуться в и.п.

«кто выше»

И.П. у. с. руки на пояс.

- 1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

«ОТДОХНИ»

И.П. лежа на спине.

Полежать с закрытыми глазами.

III. Заключительная часть.

Быстрый бег, ходьба в быстром темпе, переходящая ходьбу обычную, с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Декабрь.

«С обручем»

I. вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с обручем перестроением в три колонны.

II. Основная часть. ОРУ с обручем.

«поднимаем обруч вверх»

И.П. о. с. Руки с обручем опущены вниз.

1. руки вперед,
2. руки вверх, посмотреть в обруч.
- 3-4. вернуться в и.п.

«портрет»

И.П. пятки вместе, носки врозь, обруч перед грудью.

1. присесть, руки вперед, посмотреть в обруч.
2. вернуться в и.п.

«повернись»

И.П. стоя на коленях, руки опущены с обручем внизу.

1. поднять руки вперед, повернуться в правую сторону.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«обруч выше»

И.П. лежа на животе, обруч у груди в согнутых руках.

1. приподнять обруч вверх, посмотреть.
2. вернуться в и.п.

«коснись колен»

И.П. лежа на спине, обруч в руках.

1. приподняться, надеть обруч на колени.
2. вернуться в и.п.

III Заключительная часть.

Бег в колонне по одному, с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Декабрь.

«Скоро праздник – новый год»

I.вводная часть

Построение в круг. Ходьба, по кругу. Ходьба на носках в круг и из круга. Ходьба по канату, правым и левым боком, руки в стороны. Ходьба с высоким подниманием колен с касанием когтя. Бег с ускорением по звуковому сигналу. Бег спиной вперед. Ходьба в колонне по одному с перестроением в рассыпную.

II.Основная часть. ОРУ с султанчиками.

«наряжаем елку»

И.П. у. с. руки с султанчиками опущены вниз.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить султанчик в другую руку.
2. вернуться в и.п.

«натягиваем гирлянды»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в вдоль туловища.

1. наклон туловища в правую сторону, обе руки вправо.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«подбросим снежку»

И.П. сед с прямыми ногами.

1. наклон туловища вперед в конце кистями рук встряхнуть.
2. вернуться в и.п.

«подуй на снежинку»

И.П. о.с. руки на пояс.

1. лежа на животе, руки с султанчиком перед собой удержаться, подуть на султанчик.
2. вернуться в и.п.

«ура! – праздник»

И.П. у. с.

- 1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Январь.

«Мы на лыжах в лес идём»

Мы на лыжах в лес идем, и взбираемся на холм.

(ходьба обычная на месте)

Палки нам идти помогут, будет нам легка дорога.

(ходьба с махами прямыми руками, словно работают лыжными палками)

Вдруг поднялся сильный ветер, он деревья крутит, вертит.

(ходьба, с наклонами туловища в стороны)

Белый снег летит, лети, и среди ветвей шуршит.

(приседания, руки плавно вверх, вниз)

По опушке зайчик скачет, словно белый, снежный мячик.

Раз прыжок, два прыжок, вот и скрылся наш дружок.

(прыжки с мягким приземлением на пружинистые ноги)

Вьюга злится, снег кружится, заметает все кругом,

Белым, снежным серебром.

(покружится вокруг себя)

Не боимся мы пороши, ловим снег, хлопок в ладоши.

(руки развести в стороны, хлопок перед собой, руки прямые)

Мы теперь метатели, бьем по неприятелю.

(изобразить метание вдаль снежков)

Белый снег

Белый снег, белый снег. Перекрашивает всех!

(Хлопки в ладоши.)

Вот идет один прохожий, А за ним — второй прохожий,

(Ходьба на месте.)

А за ним — другой прохожий, Каждый поднял воротник.

(Прыжки на месте.)

До чего ж второй прохожий. На последнего похожий.

(Руки на поясе, движения головой к левому-правому плечу)

Снегом замело дороги. (Потягивания — руки в стороны.)

Не завязнуть в поле чтобы, поднимаем выше ноги!

(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)

Вон лисица в поле скачет, словно мягкий рыжий мячик.

(Прыжки на месте.)

Ну а мы идём, идём и к себе приходим в дом.

(ходьба на месте)

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Январь.

«Дети с палками идут»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному, палки в правой руке, у плеча, захват с низу. Дети с палками идут, ровно палки на плече несут. Палки кверху поднимают (ходьба на носках, руки вверх). Палки ниже опускают, но на них не наступают. (Ходьба, перешагивая через палки, держась за концы). 1.2.3.4.5. взмах руками шире шаг, (на каждый широкий шаг, руки вверх) потом палки положили, стали прыгать через них. (Прыжки через палки) А теперь все палки взяли, и немного побежали. Ходьба обычная. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.

«стали палки поднимать»

И.П. ш. с. руки с палкой опущены вниз.

1. поднять руки вверх (стали палки поднимать)

2. вернуться в и.п. (стали палки опускать)

«наклоны в стороны»

И.П. о.с. руки с палкой перед собой.

1.наклонился вправо (стали дети наклоняться)

2.вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться)

3-4. повторить в другую сторону.

«приседания»

И.П. о.с. руки с палками внизу.

1.присесть, руки вперед (стали дети приседать)

2. вернуться в и.п. (потом вместе все вставать)

«прыжки через палки»

И.П. у.с. палки лежат на полу.

1. перепрыгнуть через палку.

2. повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

«вверх вниз»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу.

1. поднять руки вверх – вдох.

2. Руки опустить в низ – выдох.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Февраль.

«Мы зарядку делать будем»

I. вводная часть.

Построение в шеренгу. Приветствие, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два, в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках руки за голову, на пятках руки за спину. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег враспынную. Бег с перестроением в колонну по два. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями

«самолет»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. руки в стороны, ладони вверх, поворот в сторону, вдох. Ж, ж, ж.
2. опустить руки вниз – выдох.
- 3-4. повторить.

«дом маленький, дом большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох.
2. присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох.
- 3-4. повторить.

«трубач»

И.П. сидя на пятках.

- 1.вдох.
2. поднести руки сложенные трубочкой к губам - выдох. Тру-ру -ру.

«еж»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. руки вверх – вдох.

«трубач»

И.П. сидя на пятках. Скрестив руки на груди.

1. развести руки в стороны - вдох.
2. опустить голову вниз, сжать руками грудную клетку - выдох.

III Заключительная часть.

Легкий бег. Ходьба обычная с выполнением задания для восстановления дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Февраль.

«Раним утром»

I.вводная часть.

Построение в две колонны. Поворот прыжком на лево. Ходьба обычная, в колонне по два. Ходьба на носках, по двум скамейкам, руки в стороны. Легкий бег, бег челночный, огибая скамейки. Ходьба, с восстановлением дыхания. Построение в две колонны у скамеек.

II.ОРУ основная часть на гимнастических скамейках.

«поочередно»

И.П. о. с лицом к скамейке. Руки вдоль туловища.

1. поставить правую ногу на скамейку.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«коснись носка ног»

И.П. стоя. Скамейка между ног.

1. наклон вниз, достать правой рукой до носка ноги.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«сесть-встать»

И.П. то же. Руки на пояс.

1. сесть на скамейку, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«потянись»

И.П. лежа на скамейке, на животе.

1. поднять прямые руки, потянуться.
2. вернуться в и.п.

«прыжки»

И.П. у.с. руки на пояс.

- 1-15. прыжки на двух ногах с продвижением вдоль скамейки в чередование с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с перестроением в колонну по одному. Бег в умеренном темпе. Ходьба с выполнением упражнений для восстановления дыхания.

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Март.

«Потанцуем»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба под ритмичную музыку обычная руки на пояс в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом. Легкий бег с выполнением задания: подпрыгни и ударь по бубну. Ходьба обычная с перестроением в круг.

II. ОРУ основная часть. Ритмика.

«наклоны головы»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклонить голову вправо.
2. наклонить голову влево.

«поднимаем плечики»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять плечи вверх.
2. опустить плечи.

«поднимем пяточки»

И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. поднять пятки, не отрывая носки от пола.
2. вернуться в И.П.

«корзиночка»

И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.

«побежали»

И.П. о.с. руки на пояс.

1. бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.
2. бег на месте, сильно сгибая ноги назад.

«отдыхаем»

И.П. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Март.

«Ровная осанка – залог здоровья»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, равнение, приветствие, поворот прыжком на лево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, по скамейке, руки в стороны, Ходьба приставным шагом боком по канату, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с мешочком на голове. Перестроением в две колонны.

II. Основная часть. ОРУ с мешочком.

«повернись и не урони»

И.П. о. с. Мешочек на голове. Руки на поясе.

1. поворот туловища в правую, левую стороны.
2. вернуться в и.п.

«приседания»

И.П. то же.

1. присесть, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

«наклоны»

И.П. сед с прямыми ногами, мешочек в руках.

1. наклонится, положить мешочек у носков ног.
 2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«переложи мешочек»

И.П. лежа на животе, мешочек у груди в согнутых руках.

1. принять положение, сидя, без помощи рук.
 2. наклонится положить мешочек у ног.
- 3-4. вернуться в и.п.
5-8. повторить в другую сторону.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с мешочком на голове. Бег в колонне по одному, мешочек в руках. С переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Апрель.

« Полет к звездам»

I.вводная часть

Построение в шеренгу. Равнение, приветствие, расчет на первый второй, перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два (идем к ракете) Ходьба на носках. (Посмотрим где наша ракета) ходьба, перепрыгивая с обруча в обруч. (С кратера в кратер) Ходьба, высоко поднимая колени. (Поднимаемся в ракету) 3.2.1.-пуск! (Набираем скорость) бег в умеренном темпе. Бег с ускорением.

II. ОРУ основная часть.

«Космонавт летит в ракете»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
2. вернуться в и.п.

«А внизу леса, поля — Расстиляется земля»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1. низкий наклон вперед, развести руки в стороны.
2. вернуться в и.п.

«завести моторы»

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в когтях.

- 1-8.наклонится вперед, выполняя круговые движения руками, медленно выпрямиться.

«Веселые прыжки»

И.П. о.с. руки свободно

1. прыжки, на месте, высоко подпрыгивая и мягко приземляясь.
2. ходьба на месте. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.

III Заключительная часть.

Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура! мы дома.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Апрель

«На стройке»

I.вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны.

II. Основная часть. ОРУ с кубиками.

«пилим доски»

И.П. о. с кубик в правой руке, согнутом в локтевом суставе.

- 1-8. руки не разгибая поочередно вперед и назад.
- 1-8. переложить кубик в левую руку и повторить упражнение.

«сложим доски»

И.П. сед с прямыми ногами, кубик перед собой.

1. наклонится вперед. Положить кубик.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. наклонится взять кубик.

«крановщики»

И.П. лежа на животе. Руки с кубиком и ноги прямые.

- 1-4. прогнуться в спине, поднять руки с кубиком вверх, удержаться.
- 5-6. вернуться в и.п.

«МОЛОТОЧКИ»

И.П. стоя на коленях, кубик в обеих руках.

- 1-4. наклон вперед, постучать кубиком по полу.
- 5-6. вернуться в и.п.

«качели»

И.П. лежа на животе.

- 1-4. приподняться, прогнуться в спине назад.
- 5-6. вернуться в и.п.

«мы строили, строили и наконец, построили»

И.П. у. с. кубик на полу, руки на пояс.
Прыжки на двух ногах, вокруг кубика.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Май.

«Юные разведчики»

I.вводная часть

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба, подлезая под дугу. Ходьба, змейкой, огибая кегли. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, пролезая в туннель. Бег обычный, бег змейкой. Ходьба обычная. Построение в две колонны.

II. ОРУ основная часть.

«посмотри, нет ли врага»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руку ребром ладони, приложить ко лбу.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с другой рукой.

«роем окопы»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

- 1.наклон вперед, ногу согнуть в колени. (Как бут- то капаем)
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«попробуй так»

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в когтях.

- 1-8.продвинуться при помощи ног вперед.
- 9-16. продвинуться назад.

«притаись»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1. по звуковому сигналу принять и.п. лежа на животе.
2. вернуться в и.п.

«как на параде»

И.П. о.с. руки свободно.

1. ходьба на месте. Высоко поднимая колени, работая активно руками, сгибая их в локтевом суставе.

III Заключительная часть.

Бег врассыпную. Бег обычный с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. Подготовительный возраст. Май.

«Чтоб совсем проснуться»

I.вводная часть.

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба широким шагом перекатом с пятки на носок. Ходьба с высоким пониманием прямых ног и рук (важная птица). Ходьба на внешней стороне стопы. Бег в умеренном темпе с изменением направления по звуковому сигналу. Бег семенящим шагом. Построение в круг.

II.ОРУ основная часть с лентами. На внимание.

«Будь внимателен»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. одновременно поднять обе руки вперед, выставить ногу вперед.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с другой ногой.

«волна»

И.П. у. с. лента в правой руке, левая на пояс.

1. присесть, правая рука вперед, сделать мах лентой.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«повернись»

И.П. ш. с. лента в левой руке.

1. поднять руку с лентой вперед.
2. повернуться вправо, одновременно правую руку отвести назад.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«коснись ленты»

И.П. лежа на спине, руки вверх, ленту держать за края.

- 1.одновременно поднять ноги и руки вверх, дотянуться носками до ленты.
2. вернуться в и.п.

«прыжки»

И.П. у.с. руки на пояс.

- 1-15. прыжки на месте поочередно на одной ноге, в чередование с ходьбой.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная. Ходьба с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Подг-й возраст. Июнь.

«Лето – прекрасная пора»

I.вводная часть

Построение в шеренгу, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки за спину, ходьба змейкой, легкий бег змейкой, построение в две колонны.

II.Основная часть. ОРУ.

«теплый дождик»

И.П. о.с. руки за спину.

1. полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с левой рукой.

«красочная радуга»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх

1. наклон туловища в правую сторону, поднять руку вверх.
2. повторить в другую сторону.

«купаемся в речке»

И.П. ш.с. руки в вдоль туловища.

- 1- 6. поднять руки вперед, имитируем плавание.
- 7-8. вернуться в и.п.

«прилетают птицы»

И.П. у.с. руки свободно.

1. поднять прямые руки в стороны, помахать вверх, вниз.
2. вернуться в и.п.

«бабочки перелетают с цветка на цветок»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. прыжки с продвижением вперед, 5-6 раз.
2. развернуться, прыжки в обратную сторону.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Подг-й возраст. Июнь

«Веселая неделька»

I.вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. (Расцветает луг зеленый, раскудрявились леса. Держат радугу в ладонях голубые небеса. (ходьба с высоким подниманием колен) Теплым солнышком согреты, загорелые ветра. Здравствуй, лето, Здравствуй, лето! Нашей радости пора. (Легкий бег) Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает. (Ходьба на носках, плавные махи руками.)

II.Основная часть. ОРУ.

«в понедельник мы купались»

И.П. о.с. руки за спину.

1. полу присед, руки вынести вперед, изображаем плавание.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

«А во вторник - танцевали»

И.П. у.с. руки на пояс.

1. немного присесть, повернуть туловище в сторону.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«в среду – в речке умывались»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх.

1. наклонить туловища вперед (зачерпнуть воду)
2. выпрямиться (умыться)

«а в четверг – в футбол играли»

И.П. о.с. руки за спину.

- 1 согнуть ногу в колене.
- 2 выпрямить.
- 3-4. вернуться в и.п.

«в пятницу я прыгал, бегал»

И.П. у.с.

- 1-15. прыжки на месте.

«в выходные отдыхали»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Под-й возраст. Июль.

«Дети рано утром встали»

I. вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная, ходьба по бордюру, руки в стороны. Ходьба змейкой, бег змейкой. Бег врассыпную. Ходьба обычная в колонне по одному. Построение в круг.

II. Основная часть. ОРУ

На зарядку солнышко позвало всех нас.

(ходьба на месте)

И над нами весело шелестит листва.

(руки вверх, наклоны в стороны)

Поднимаем мы колени, занимаемся без лени.

(руки в стороны, поочередно поднять ногу, согнутую в колени)

По дорожке, по дорожке, скачем мы на правой ножке.

(подскоки на одной ноге)

И по той же по дорожке, скачем мы на левой ножке.

(подскоки на другой ноге)

По дорожке шли, шли, много ягодок нашли. Собираем ягодки.

(наклоны вниз, не сгибая колени)

Вдруг повеял ветерок, небо тучей заволок, дождь по крышам застучал.

(прыжки на месте, руки на пояс)

Барабанит дождь по крышам, солнце клонится все ниже.

(ходьба на месте, руки вверх - вдох, вниз – выдох)

Вот и спряталось за тучку, не один не виден лучик.

(присесть руками закрыть лицо)

Солнце вышло из - за тучки, мы потянем к солнцу ручки.

(Встать, потянуть руки в стороны)

Мы закончили разминку, Отдохнули ножки, спинка.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная. Бег в колонне по одному, бег врассыпную, с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Под-й. воз-т. Июль.

«на прогулку мы пойдем»

I. вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках руки вверх, на пятках, руки за спину, ходьба гусиным шагом, руки на коленках. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями

«надуваем шарик»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки в стороны – вдох.

2.вернуться в и.п. – выдох.

3-4. повторить.

«самолетики»

И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1. подняться на колени, круговые движения руками – вдох.

2. вернуться в и.п. Р.р.р.р. – выдох.

3-4. повторить.

«пчелка»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. Вдох.

1-4 перекаты на спине вперед и назад.

Вернуться в и.п. выдох.

«Лебеди шипят»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш.

«Барабанные палочки»

И.П. о.с.

Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Под-й. Август.

«У бабушки на даче»

I. вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба приставным шагом, по бордюру. Ходьба дробленным шагом, Бег обычный, бег галопом правым и левым боком. Ходьба обычная с восстановлением дыхания.

II. Основная часть. ОРУ

«Вот салат, а здесь укроп»

И.П. о.с. руки в вдоль туловища.

1. полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с левой рукой.

«Сорнякам объявим бой»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклон туловища в низ.
2. вернуться в и.п.

«С корнем будем выдирать, да пониже приседать»

И.П. у.с. руки на пояс.

1. присесть, выпрямить руки перед собой.
2. вернуться в и.п.

«поливаем все из лейки»

И.П. у.с. руки свободно.

1. поднять прямые руки в стороны, помахать вверх, вниз.
2. вернуться в и.п.

«подпрыгну, яблоко сорву»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

- 1- 20. прыжки с на месте, с хлопками над головой.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки вперед, за спину, за голову, перед собой.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

Утренняя гимнастика. На свежем воздухе. Под-й. Август.

«Силачи»

I. вводная часть.

Построение в шеренгу. Приветствие, равнение. Расчет на первый, второй. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два. Ходьба приставным шагом, правым и левым боком, меняя направление. Бег галопом правым и левым боком. Ходьба с восстановлением дыхания. Бег обычный. Ходьба обычная с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

II.ОРУ основная часть с гантелями.

«Удержи перед собой»

И.П. о.с. руки с гантелями вдоль туловища.

1. Поднять руки перед собой, удержать.
2. вернуться в и.п.

«Наклоны туловища вперед»

И. П. ш.с. руки на пояс. Гантели на полу перед ногами.

1. наклон вперед, не сгибая ноги в коленях; взять гантели.
 2. вернуться в и. п.
- 3-4. повторить упражнение в обратном порядке.

«приседания»

И.П. о.с. Руки с гантелями на поясе.

1. присесть, спину держать ровно, руки с гантелями перед собой.
2. вернуться в и.п.

«Повороты туловища в стороны»

И.П. ш. с. руки на пояс;

1. поворот вправо (влево);
2. вернуться в и. п.

«Отведение рук назад»

И.П. пятки вместе, носки врозь.

- 1-3. руки с гантелями вперед, отвести руки назад, свести лопатки;
4. вернуться в и.п.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук без гантелей: руки в стороны, на пояс, с наклонами туловища в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

